



骨折患者吃什么

好得快

骨科副主任 刘宝勋

骨折后想尽快好，这是骨折患者及家人一致的期望，但是骨折愈合是一个非常缓慢的过程，俗话说“伤筋动骨100天”，说明骨折恢复需要的时间比较长，而且不同的年龄、不同的骨折部位、身体的健康状况、治疗方法都会影响骨折的愈合过程。饮食仅仅起到辅助作用，不要奢望通过饮食明显缩短骨折愈合时间，但研究证明科学的饮食对骨折愈合有积极作用。

●均衡饮食很重要：创伤后消耗多，需要营养支持，骨折的愈合和组织修复需要均衡饮食。人体所需的五类营养物质：蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质都要保证摄入量，要特别注意增加蛋白质的摄入量。富含胶原蛋白的猪蹄、羊蹄等食物对骨折愈合有益。

●补充钙质和维生素D、赖氨酸：多吃含钙的食物和促进钙吸收的食品对骨折有益，如虾米、芝麻酱、豆制品、奶制品等。

●补充维生素C：维生素C是骨折愈合促进剂，多吃富含维生素C的食物有益于骨折患者康复。富含维生素C的水果有山楂、鲜枣、猕猴桃、草莓、桂圆、荔枝、柑橘等，蔬菜有西红柿、辣椒、甜椒、苦瓜、花菜、青苋菜等。

●补充矿物质：多食富含铜、锌、铁元素的食物。海产品、黄豆等含锌比较多；麦片、蛋黄等含铁较多。

●补充纤维素：多食粗纤维蔬菜如芹菜、韭菜等。粗纤维蔬菜除了提供维生素、矿物质外，还因纤维含量高，可增加肠蠕动，防治卧床期间易发生的便秘。润肠作用明显的还有蜂蜜等。

●尽量少吃糖和盐，因为会阻碍骨折愈合。

●吸烟、饮酒明显抑制骨折愈合。



美容养颜 别滥用

EEEEEEEE 维生素E

维生素E是药物，不能乱用，维生素E又称生育醇，属脂溶性维生素，有天然和合成之分，均具有重要的生理功能。但前者的抗氧化和抗衰老性能指标都高于后者数十倍，更符合人体的需要。

维生素E具有抗氧化的功能，能消除有害自由基，保护高度不饱和脂肪酸、巯基化合物及维生素A等免受氧化；还能保护T淋巴细胞、红细胞，抑制血小板聚集，防止血液凝固，从而降低冠心病、动脉粥样硬化、心肌梗塞和脑梗塞发生的危险性；可抑制眼睛晶状体内的过氧化脂质反应，使末梢血管扩张，改善血液循环，并对烧伤、冻伤、毛细血管出血、更年期综合征、美容等有很好的疗效。临床上常用E治疗维生素E缺乏症。维生素E缺乏时，男性

睾丸萎缩不产生精子，女性早期胚胎与胎盘萎缩引起流产，阻碍分泌雌激素，诱发更年期综合征、卵巢早衰，易致关节炎、皮肤炎症和色斑。

维生素E在不同年龄有不同的摄入量，正常人群不宜滥用。若长期大量使用会产生毒副作用。每日用量超过400mg，疗程1年以上，特别是与雌激素并用时，可诱发下肢血栓性静脉炎。维生素E每日用量超过800mg，表现为肌肠肌及臀部内侧所有深部静脉区均有压痛，并伴有下肢水肿。服用大剂量维生素E可引起血小板聚集和形成，而致血栓性静脉炎或肺栓塞，或两者同时发生。此外，还可引起男女乳房肥大，血中胆固醇和甘油三酯水平升高，血压升高，头痛、头晕、眩晕、视力模糊、唇炎、口角炎、荨麻疹、糖尿病或心绞痛症状明显加重，激素代谢紊乱，凝血酶原降低。

维生素E广泛分布于动植物油脂、蛋黄、牛奶、水果、莴苣叶等食品中，在麦胚油、玉米油、花生油中含量更丰富，含量最为丰富的是小麦胚芽。平时只要注意膳食均衡，多食用全麦食品，合理搭配饮食，就能获取人体维持正常生理机能的维生素E的量。（哈旭旭 摘自《健康报》）



慢性肾脏病要做到

早防早治

中医科副主任 张巨山

大多数慢性肾脏病患者早期可完全没有症状或者症状较少，出现肾功能不全时，慢性肾脏病的各种症状逐渐明显，出现疲倦乏力、食欲减退、恶心呕吐、腰痛、夜尿增多、全身水肿、血压升高、呼气带尿味、骨痛、皮肤瘙痒、肌肉震颤、手脚麻木、嗜睡、反应迟钝等表现。化验检查可发现贫血、血清肌酐和尿素氮浓度升高等。进入尿毒症晚期时，上述各种症状继续加重，导致心、肝、肺等多脏器功能衰竭，死亡率很高。

尿毒症是肾功能衰竭晚期所发生的一系列代谢紊乱和临床症状的总称，主要表现为尿毒症毒素蓄积引起的乏力、食欲减退、酸中毒、贫血等各种症状。虽然药物能改善贫血、高血压等症状，但并不能有效清除大量毒素，甚至利尿剂的利尿作用也大大降低。只有做到早期防治，才能大幅度降低慢性肾病的患病率；对已有慢性肾病的患者来说，显著延缓肾功能的恶化速度，推迟进入透析的时间，改善患者的生活质量，减小透析治疗人群的规模，并为家庭、社会节约大量的医疗资源和费用。因此，慢性肾病必须进行早期防治。

及时发现慢性肾脏病的可疑信号：晨起双眼睑浮肿、双下肢浮肿、尿中泡沫增多（尤其是长时间不消退者）、夜尿增多、血压增高，都提示慢性肾脏病可能，应尽早到正规医院就诊，尽快完善相关化验检查。慢性肾病如不早期防治，病情将逐渐进展，直至发展到尿毒症，不仅损害患者的健康及劳动能力，给患者带来极大痛苦，甚至危及患者生命。同时，也将极大增加患者家庭及社会的经济负担。实际上，早期防治率低已经带来严重后果。有大约20%-30%的肾脏病患者由于缺乏肾脏病防治知识，首次到医院就诊时往往发现肾损害已经发展至不可逆转的阶段。

相当一部分无症状性血尿、蛋白尿及肾功能轻度降低的患者，是在定期的健康体检查出，故应定期关注自己的尿常规和肾功能情况，特别是年轻人，要预防疾病发展出现肾衰的结果。即使已经患上慢性肾脏病，经过早期积极地治疗，也可以有效地控制病情发展。

另外，对于高血压和糖尿病等引起的肾脏病，必须做一些特殊的尿液检查，如尿微量白蛋白等，才能发现早期肾损害。



喝水有讲究

一、清晨慎补水

消瘦，体质寒凉的人，早晨不适合饮用低于体温的冷水，可以换作温热的汤或粥类。鲜榨果汁不适合早晨空腹的肠胃，即使是在夏季也要配合早餐一起饮用。早晨补水忌盐，使得浓浓的肉汤、咸味的馄饨汤都不适合早晨吃。

二、多喝看不见的水

有的人看上去一天到晚都不喝水，那是因为山食物中摄取的水分已经足够供应所需。食物、水果、蔬菜中都含水，比如米饭含水量约为60%。充分利用三餐进食的机会来补水，多选果蔬和咸淡适宜的汤粥，补水效果都不错。

三、水里的“隐患”

放置时间较长的水，水质会发生老化，水中微生物的含量会呈几何级数增加。各种家用水处理设备均存在后续维护、消毒的问题，如饮水机的储水槽和净水设备的过滤层，都可能成为饮用水二次污染的隐患。

四、淡盐水的用途

1、腹泻之后补充肠道丢失的水分和盐，维持电解质的平衡；
2、淡盐水漱口可清除口腔内的细菌，减轻口腔溃疡炎症造成的红肿。

但是，淡盐水不适合心脏功能不好或高血压患者饮用，特别是在早晨，人体内血液粘稠度最高，饮用淡盐水会加重口渴，使血压升高。

五、爱运动更要会补水

运动补水要掌握以下原则：
1、不能渴时才补。因为感到口渴时，丢失的水分已达体重的2%。

2、运动前、中、后都要补水。建议运动前2小时补250-500毫升；运动前即刻补150-250毫升；运动中每15-20分钟补120-240毫升；运动后按运动中体重的丢失量，体重每下降1千克需补1千毫升。

（住院处 屈梦璐）

如何选择一双

舒适的鞋

骨科主治医师 王长富

- 1、购买鞋时要选择合适的尺码。由于鞋子的品牌、款式不同，鞋码和脚围的大小也不同，因此需要平行站立试穿，选购试穿舒适的鞋。
- 2、试穿新鞋的最佳时间是傍晚，长时间站立、行走会使脚肿胀，这时脚“最大”。
- 3、买鞋时，测量双脚也很重要。我们的双脚不一定等大，应以较大的脚为准。
- 4、站立位判定鞋是否舒适。当站立时，足弓下降至静止的位置，要保证足趾有足够的空间可以活动，并确保脚掌、脚趾处没有受压。
- 5、站立时，最长脚趾与鞋尖之间留有1厘米左右的空间。
- 6、脚跟与鞋跟之间要紧密地贴合，仅允许少许滑动。
- 7、尽量减少穿尖头鞋的时间及次数。尖头鞋迫使足趾收紧，以适应尖头鞋的轮廓，常引起足趾的疾病，如拇囊炎、锤状趾、神经瘤、拇外翻等。特别是女士别为了爱美而委屈了双脚。
- 8、尽量避免或少穿高跟鞋。女士特别喜爱高跟鞋，但经常穿高跟鞋会迫使脚向鞋尖滑动，增加患病风险。大部分的体重落在脚掌，可引起跖骨痛。
- 9、试鞋时一定要行走，感受足趾的活动，足跟处是否有滑动等，一定要舒适。